



Le refuge

- Semaine 4 -



« Au cœur du foyer »

Chère Fabuleuse,



Alors que nous entamons ce **mois de janvier**, j'aimerais t'encourager à continuer à vivre le programme du « refuge » pendant les jours, les semaines et les mois qui suivent. Comment ? En utilisant ton coin d'écriture de manière régulière dans ta vie d'aidante, comme si tu nourrissais **un feu réconfortant dans le foyer de ta cheminée**. Comme tu le sais, les tempêtes se suivent et la vie ne donne que peu de répit, de repos et de paix si nous n'apprenons pas à faire de la place pour les vivre. **Écrire est une manière concrète de créer une place pour nous-même**, de nous retrouver, de nous donner rendez-vous. Cette écriture journalière, ces 10 minutes que tu prends pour mettre en mots ce qui te pèse, ce que tu espères, ce que tu vis, ce dont tu fais le deuil, ce qui te surprend, ce qui t'enrichit,



c'est un cadeau que tu te fais.

Comme nous l'avons déjà vu, l'écriture permet de donner une forme plus "humaine" aux ombres et aux espoirs, aux peurs et aux victoires, aux larmes et aux sourires : **tout cela devient plus concret**, plus gérable, on apprend aussi à mieux les communiquer aux autres.

En exprimant ce qui se passe pour toi et en toi dans ton journal de bord, tu apprends à trouver les mots pour partager tout cela et pour **expliquer aux autres ce dont tu as besoin, ce qui te fait craquer, ce qui t'aide, ce que tu vis**. Écrire brise les chaînes de la solitude. En écrivant, nous apprenons à nous écouter et à entendre tout, même le pire de ce que nous ressentons. Nous ne laissons plus une partie de nous être en exil, seule avec ses peurs et ses colères ! Nous l'invitons enfin à s'asseoir à la table et à dire ce qu'elle ressent. Et ce faisant, **nous devenons notre allié**. Mais aussi, comme nous nous connaissons mieux, nous sommes plus à même de parler en notre nom, **avec confiance et bienveillance** lorsque quelqu'un s'approche de nous. Pour autant, notre "coin d'écriture", notre refuge, n'a pas pour but premier de faire de grandes explications aux autres. C'est ce qui le différencie d'un blog, d'un article, d'une interview.

Dans notre coin, tout peut se dire,

se crier, se "vomir", il n'y a pas de filtre à utiliser, pas de réflexion constante sur « *comment va réagir mon lecteur ?* ». Le journal de bord est **un lieu de liberté absolue, à notre service**. Après, on peut trier,

transformer, distiller et en faire ressortir un message à même d'être lu par d'autres. Mais en tout premier lieu, **nos mots ont le droit d'être sauvages**, rebelles et mêmes fous. Et c'est déjà tout un apprentissage d'oser écrire ce que l'on ressent **sans s'auto-censurer** soi-même. Combien de fois lors de mes séances de thérapie, j'ai contredit mes propres mots en un quart de seconde car il m'était presque insupportable qu'ils soient dits, écrits. Et **j'ai dû apprendre à laisser tout sortir**. Mon psy me disait :



Et si cette année, nous récupérons du terrain sur notre vie en commençant par écrire un peu chaque jour, en goûtant à la liberté de **pouvoir tout dire et tout penser, tout ressentir et accueillir avec bienveillance notre brouhaha interne** ? Ecrire quand on est aidant, c'est se révolter contre la culpabilité constante de ne pas en faire assez. **C'est un acte courageux** de survie et de paix. OSE ! Je t'en prie, ose !

Ton coin **d'écriture**

Alors que l'année nouvelle commence et que nous terminons ces carnets du refuge, j'ai envie de te proposer de te créer un coin d'écriture pour les semaines et les mois qui viennent. C'est une invitation, un encouragement : **toi seule connais ton quotidien**, tes capacités, tes besoins et tes envies. Peut-être que commencer un journal de bord n'est pas ton "truc", je comprends : j'ai moi-même mis du temps à trouver "mon coin d'écriture". Moi, j'écris des mails, je prend des notes pour mes rendez-vous chez le psy, ça m'aide à **mettre de l'ordre dans mon fouillis interne**. Et enfin, j'aime bien me créer des fiches de rappel. Ce sont des feuilles A4 toutes blanches sur lesquelles j'écris des phrases courtes avec mes marqueurs colorés, j'y ajoute des dessins, des flèches, c'est très visuel et j'aime beaucoup faire ça.



Alors voici ma proposition pour les jours qui viennent : **cherche une méthode d'écriture qui te correspond.**

Que ce soit un journal intime, un agenda avec un coin "écriture", des fiches de rappels, des post-its, des mails, des lettres... À toi de choisir ! Et tu prends, à ton rythme, la route de l'écriture. L'important, c'est de **te donner la permission de tout exprimer.** Et puis, n'oublie pas de naviguer sur les deux routes parallèles : écrire sur ce qui est difficile et qui te manque, qui te frustre, te fait souffrir, mais aussi sur ce que tu aimes, sur qui tu es, ce dont tu rêves, ce qui t'épate, ce qui te redonne des forces, ce qui te nourrit. Fais-le pour toi, avec douceur, **sans te mettre la pression.**

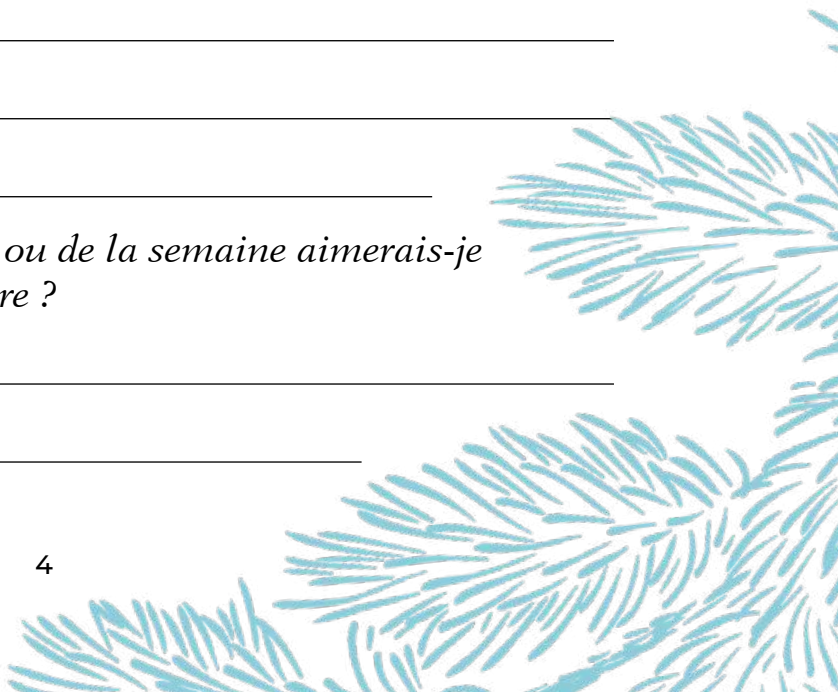


Tu peux commencer par répondre aux quelques questions suivantes :

1. *Quelle forme aimerais-je donner à mon coin d'écriture ?
Qu'est-ce que j'aimerais essayer ?*

2. *De quoi aurais-je besoin pour cela ?*

3. *À quel moment de la journée ou de la semaine aimerais-je
prendre 10 minutes pour écrire ?*





4. Quelles thématiques aimerais-je aborder et comment le faire en alternance ?

La phrase de la semaine



*« Les vrais alchimistes
ne transforment pas le plomb
en or, ils changent le monde
en mots »*

— William H. Gass

